

# Stress abbauen: 2 kurze Übungen

kabel

Berufslehre?  
Wir beraten, begleiten,  
unterstützen.

Wenn wir Stress erleben, geht es meistens um eine Situation, die wir anders haben möchten, als sie gerade ist. Du bist vielleicht wütend oder traurig, weil etwas nicht so gelaufen ist, wie du es dir gewünscht hast. Mit diesen kurzen Übungen kannst du emotionalen Stress reduzieren und dich wieder besser konzentrieren.

## Hook up's

Zum Abbau von Stress auf körperlicher, geistiger oder emotionaler Ebene.  
Fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration.  
Dauer: 2 Minuten oder länger



### 1. Teil

- > Überkreuze jeweils Arme und Beine, rechts über links.  
Drehe nun die Handflächen zueinander und verschränke die Finger.
- > Hole die verschränkten Hände zu deiner Brust und entspanne deine Körperhaltung.
- > Während du diese Stellung ca. eine Minute lang hältst, berührst du mit deiner Zunge deinen Gaumen.
- > Deine Atmung ist ruhig und entspannt.

### 2. Teil

- > Stelle deine Beine parallel und lege deine Fingerkuppen aufeinander.
- > Atme in deinem Rhythmus.
- > Wieder ca. eine Minute lang halten oder so lange, wie es sich angenehm anfühlt.

## Positive Punkte

Mit dem Halten der Positiven Punkte bringst du dich wieder ins Gleichgewicht, du kannst wieder klarer denken und Ideen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln. Diese Übung wirkt rasch, besonders auch in akuten Situationen.  
Dauer: ca. 5 Minuten

- > Nimm dir fünf Minuten Zeit an einem ungestörten Ort und setze oder lege dich bequem hin.
- > Die positiven Punkte befinden sich auf den Stirnbeinhöckern, zwischen Augenbrauen und Haaransatz.
- > Schliesse die Augen.
- > Berühre mit je 2-3 Fingern ganz sanft diese Punkte, als ob sich ein Schmetterling auf die Stirnbeinhöcker setzen würde.
- > Halte die Punkte so lange, bis du einen gleichmässigen Puls spürst. Dies kann zwischen einer und fünf Minuten dauern.
- > Während du die Stirnpunkte hältst, gehe die stressvolle Situation gedanklich in allen Einzelheiten durch. Beginne dort, wo die Situation gerade noch ok war.
- > Atme dabei ruhig und tief
- > Sobald du den Puls spürst, nimm wahr, wie sich die Situation jetzt anfühlt und wie du dich jetzt fühlst.



- > Wasser trinken: Wenn du gut lernen willst, braucht dein Körper genügend Wasser, mindestens 5 – 6 Gläser pro Tag (reines Leitungswasser).
- > Buchempfehlungen: Brain Gym für's Büro. Lernen durch Bewegung (Gail E. Dennison, Paul E. Dennison, Jerry V. Teplitz)  
Bewegung – das Tor zum Lernen (Carla Hannaford)